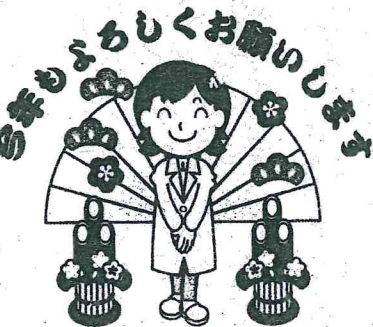


ほけんだより 1月

令和3年1月6日
藤井寺市立第三中学校
保健室



あけましておめでとうございます。
新しい1年のスタートに「今年は〇〇に挑戦しよう!」と胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか?
今年も保健室から、みなさんの挑戦を応援しています。
新型コロナウイルス感染症についてもまだまだ油断できません。
3学期も手洗いやアルコール消毒、換気を心がけていきましょう。



お正月ボケから抜けだそう

3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか? 大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。

お正月ボケから抜けだそう

- ☀️ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- ☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀️ 朝ごはんを食べよう

🍷 たりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

👉 昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう



「朝子、元気ないな?」 と思ったり

友だちだから

友だちの様子がいづつと少し違うなど感じることはありませんか? そんなときは「元気がないようだけど何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と、声をかけてみましょう。



友だちでも

助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。



つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動きません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

受験生のみなさん! もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに負けないで!!

睡眠時間は しっかりと確保して!

睡眠不足は 集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6:30! がんばー!

不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...